

КАК ПЕРЕЖИТЬ ДЕПРЕССИЮ



16+

MentalFree и Нелли Дробязко

MentalFree

Как пережить депрессию

«Автор»

2022

MentalFree

Как пережить депрессию / MentalFree — «Автор», 2022

Это книга о том, как справиться с депрессией. В ней даны конкретные практики, которые помогут увидеть изменения уже через 2 недели. Авторы дают информацию через определённую методологию, которая направлена на изменения в поведении, а не ощущения человека. Вы сможете отследить изменения по 21-ому критерию уже через 2 недели.

© MentalFree, 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
Урок 1. Осознание эмоций и чувств.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

MentalFree, Нелли Дробязко

Как пережить депрессию

Введение

Цель: создать мотивацию, помочь определить актуальное состояние.

Здравствуйтесь, друзья!

Меня зовут Нелли, я детский и взрослый психолог, тренер ненасильственного общения, автор психологических комиксов. Я работаю психологом 10 лет, помогаю людям справиться с депрессивным состоянием, тревогой, отсутствием ощущения самооценности и другими трудностями.

Рада приветствовать вас на курсе "Депрессия и депрессивное состояние".

Этот курс создан для тех людей, которые хотят повысить уровень своей энергии, выйти из подавленного состояния и в целом обрести контроль над своими состояниями, а также спокойствие, гармонию, испытывать большую часть времени положительные эмоции.

Каждый человек так или иначе имел дело с депрессивным состоянием: когда ни на что нет сил, вместо выполнения важных дел хочется лежать на диване, отвлекать себя соцсетями и играми. Когда с одной стороны беспокоит постоянная усталость – только проснулся и уже устал, а с другой – в голову лезут тревожные мысли про то, как много задач, а энергии на их выполнение нет.

Здесь мне хочется развести понятия "клинической депрессии" и "депрессивного состояния"

При депрессивном состоянии человек оценивает эмоциональный фон как пониженный, ему трудно выполнять дела в том объеме, к которому он привык, временами ему ничего не хочется, трудно сосредоточиться, хочется плакать чаще, чем обычно.

Если человек ничего не меняет в своей жизни, надеясь, что оно "само пройдет" и в этом нет ничего особенного и страшного, он рискует оказаться в клинической депрессии.

И тогда у него не будет сил, чтобы почистить зубы или поесть, человек теряет трудоспособность и вообще способность заботиться о себе. У него появятся мрачные мысли: с одной стороны страх не справиться со своей жизнью, с другой стороны с желание из нее уйти.

В этом случае человеку будет очень тяжело справиться без профессиональной помощи, и лечение этой его болезни будет длительным – от полугода до нескольких лет и выше. Кроме того, депрессия часто становится причиной неизлечимых психосоматических заболеваний, таких как рак.

Важно понимать, что не существует четкой границы между клинической депрессией и депрессивным состоянием. Скорее второе может незаметно для самого человека перетекать в клинические формы, если во время не отнестись к своему здоровью серьезно и не оказать себе поддержку.

Представьте себе, что наш уровень энергии можно было бы измерять подобно заряду телефона. Если бы у нас на теле был бы значок, отражающий уровень нашей зарядки. У человека в депрессивном состоянии он бы оранжевого цвета. Это означает, что силы на исходе, пора бы найти источник питания и подзарядиться. У человека в клинической депрессии он бы мигал красным, давая понять, что состояние близко к критическому, к "отключке" всех систем.

Итак, на этом курсе мы будем говорить про питание, подзарядку. Депрессивное состояние – это сигнал обратить внимание, на что уходят силы, как я их распределяю, где их источник для меня. Я много работаю с людьми, которые переживают депрессию в разных её формах, и

точно могу сказать, что те мои клиенты, которые начали уделять себе время, обращать внимание на свои эмоции, управлять своими мыслями, успешно выходят из неё.

На этом курсе вы сможете:

1. Найти точку входа в ваше депрессивное состояние. То есть узнаете, каким образом когда и при каких условиях вы попадаете в него. И научитесь из него выходить, а в последствии – не попадать

2. Сформулировать важную и ценную именно для вас цель, вдохновляющую и зажигающую. Работа в этом курсе поможет вам выстроить свой путь к её достижению.

3. Справиться со страхами, стрессом, неуверенностью в своих силах, прокрастинацией

4. Научиться заботиться о себе, своём ресурсе, достигать своей цели с радостью.

Чтобы к концу курса вы смогли сказать о себе, что большую часть времени вы чувствуете положительные эмоции, спокойствие, удовлетворение, легкость, вдохновение и драйв.

Что вы отдыхаете и трудитесь в том режиме, который вам нравится и подходит.

Что вы смогли выстроить режим сна, питания, ухода за своим телом и окружающим пространством, в котором вам комфортно.

Что вы планомерно идёте к своей цели, справляетесь с препятствиями на пути, поддерживаете себя прежде чем вам понадобится неотложная помощь

Чтобы всё это вам удалось – рекомендую вам последовательно проходить этот курс.

Завершайте каждый урок, и только после этого переходите к следующему. Это важно, чтобы вам было легче выполнять новый материал, так как каждый урок связан с предыдущим.

Возможно, в процессе выполнения, вы столкнетесь с внутренним сопротивлением. Например, вам захочется обесценить какие-то идеи и мысли, которые вы услышите. Или вам покажется, что выполнять задания бесполезно и вам это не поможет. Это нормальный процесс. В индивидуальной работе очень интересно его рассматривать, и жаль, что здесь нет такой возможности. Поэтому я заранее скажу: все задания, которые я предлагаю вам сделать проделывали все мои клиенты, их часто дают на тренингах и курсах, и все они работают. Если вы столкнетесь с сопротивлением, попробуйте спросить себя, что вас смущает. Или просто решитесь на эксперимент – сделайте задание из интереса: "а что получится".

Возможно, вам понадобится больше времени, чем вы ожидаете. Это тоже нормально. Дайте себе столько времени, сколько вам необходимо.

Я рекомендую вам работать над курсом каждый день. Выделить столько времени, сколько вы можете. Лучше сделать чуть-чуть, немного, часть задания, чем не сделать совсем. Если вы что-то пропустили – не стоит нагонять себя и выполнять работу за несколько дней сразу. Вряд ли это будет эффективно. Это работа для вас, для вашей пользы и никто не будет проверять вас и ставить вам оценки.

Будет здорово, если вы сделаете себе напоминалку на видном месте о том, что проходите курс.

Готовы?

Тогда я предлагаю начать с оценки вашего состояния. Заполните таблицу: в ней вы найдете признаки депрессивного состояния и клинической депрессии. Я предлагаю вам оценить, настолько эти признаки проявлены у вас. По шкале от 0 до 10, где ноль – это вообще не про меня, а 10 – это высказывание точно описывает мое состояние. Поставьте свою оценку рядом с каждым признаком:

Признаки депрессивного состояния

Признаки клинической депрессии

Как вы чувствуете себя после выполнения этого задания? Обратите внимание – если вам стало тревожно: мы в этом курсе работаем над тем, чтобы ваше состояние изменилось. Если вы переживаете вину – то мне хочется сказать вам, что один из маркеров депрессивного состояния. Люди часто испытывают вину за это. Причин вашего состояния может быть огромное

количество, и чаще всего они не имеют отношения к вашей персональной вине. Любые другие чувства тоже абсолютно нормальны и естественны. Здесь могут быть и интерес, и раздражение, и недоверие. Обратите внимание, как вам сейчас? Ваша психика готовится получать новый опыт, и возможно, именно с этими переживаниями вы сталкиваетесь, когда начинаете делать что-то

В любом случае участие в этом курсе будет полезным, однако при наличии симптомов депрессивного состояния более 2 недель, мы предлагаем Вам индивидуальную консультацию с психологом. Я говорю об этом, чтобы не навредить вам и не создать ложных ожиданий от этого курса. Берегите себя и обращайтесь за помощью.

Теперь поговорим о результате курса, к которому вы сможете прийти, если будете выполнять задания и соблюдать рекомендации:

- большую часть времени в день испытываю положительные или нейтральные эмоции:
- интерес
- спокойствие
- радость
- легкость
- вдохновение
- драйв
- удовольствие
- счастье
- желание
- у меня есть план на день
- выполняю 80% задач из плана
- смотрю на план задач и возникает желание приступить к выполнению
- сплю более 7 часов в день
- ложусь спать примерно в одно и то же время
- регулярно питаюсь в соответствии с потребностями организма
- мне нравится общаться с людьми
- выражаю свои эмоции как хочу и когда хочу
- ухаживаю за своим телом и пространством вокруг
- мне нравится то, что я делаю
- отдыхаю по плану

Предлагаю оценить по 10 бальной шкале, что из перечисленного про вас, а что пока не получается. Если вы ставите 0 – значит это не про вас, 10 – вам отлично это удается

Мы также были бы благодарны, если вы ответите на несколько вопросов нашей анкеты, чтобы мы могли сделать будущие курсы еще лучше для вас!

<https://forms.gle/6HxvPDpW8rfx...>

До встречи)

Урок 1. Осознание эмоций и чувств.

Цель: сформировать навык внимательного отношения к эмоциям.

Привет, друзья!

Мы начинаем работу над первым уроком курса, который посвящён теме эмоций.

Много людей обращаются к психологу по поводу беспокоящих их эмоций: когда накрывает страхом, беспричинными слезами или раздражительностью. Кто-то переживает гнев вперемешку с беспомощностью. Многие отмечают, что эмоции берутся словно "ниоткуда", возникают сами по себе. И почти каждый клиент задаёт мне вопрос: что с этим всем делать? Откуда это взялось и как от этого избавиться?

Эмоции кажутся "побочным продуктом психики", чем-то лишним, мешающим нашей жизни. Эмоции не дают нам заставить себя делать то, что кажется нам правильным и важным. Я думаю, что такое отношение к эмоциям сложилось от того, что нас не учили правильно обращаться с ними.

Представьте себе человека, которого с самого утра вызвал к себе его руководитель. Видя недовольный вид руководителя человек невольно сжался, ему стало страшно. Руководитель отчитывал его за плохо проделанную работу, а человек не мог ответить ничего внятного, ответы в свою защиту не приходили в его голову, он переживал растерянность и чувствовал себя униженным. Только выйдя из кабинета он ощутил прилив гнева. Весь день он проигрывал в своей голове диалог со своим руководителем, приводил доводы, и не мог остановиться, и сосредоточиться на своей работе. А когда он пришел домой, гнев распространился на его близких, и ему было трудно находиться рядом с ними.

Что бы произошло с этим человеком, если бы он умел обращаться со своими эмоциями? Войдя в кабинет руководителя и заметив его недовольный вид, он бы успел отследить, что испугался, ощутил страх. И смог бы во время выбрать адекватную ситуации реакцию – встать на свою защиту. То есть он смог бы изменить свою автоматическую реакцию – сжаться и молчать, на ту, которая ему подходит – например, уверенно и собранно отвечал бы на вопросы руководителя и отстаивал бы свою позицию.

Между переживанием эмоции и действием всегда есть время. Промежуток, в который вы можете выбирать, как действовать. Чтобы получить эту свободу выбора, важно научиться понимать:

1. Что сейчас со мной.
2. Как я реагирую автоматически.
3. Как я буду реагировать прямо сейчас.

В противном случае, эмоция управляет нашим поведением. Мы вроде бы не хотели так отреагировать, хотели по другому. Но эмоция, как волна накрывает нас, и чтобы иметь возможность выбрать другую реакцию, стоит начать с осознания что это за волна, чем меня накрыло.

Осознание эмоций и изменение автоматической реакции – это фундамент и основа курса по работе с депрессивным состоянием и любой другой темой. Хотите свободы выбора? Тогда слушайте дальше!

Все наши эмоции "живут" в теле, то есть переживаются телесно. Этим они отличаются от наших мыслей. Когда кто-то говорит: "я чувствую, что такой-то человек – дурак!", он на самом деле озвучивает свои мысли. А чувствует он скорее всего гнев, негодование или обиду. Он может ощущать их в районе груди, в руках, в горле – или в любой другой части тела.

Поэтому здесь важно говорить именно на языке чувств и эмоций: .гнев- радость, печаль, уныние, восхищение, страх, раздражение, легкость, нежность, отчаяние, грусть, спокойствие. Кстати отмечу, что для удобства я не стану разводить понятие "чувства" и "эмоции" – для удобства, чтобы не вызвать путаницы и не перегружать вас избыточной информацией. Здесь чувства и эмоции будут синонимами.

Кстати, что вы чувствуете прямо сейчас? Прислушайтесь к своим переживаниям. Вы можете сначала назвать чувство, а потом найти его в теле. Или наоборот – почувствовать какой-то ощущение в теле и затем назвать его. Так вы сможете научиться делать первый шаг на пути к свободе от эмоций: понимать, что с вами сейчас. Некоторым легче описывать свои эмоции через метафору, образ. Например, я чувствую теплый упругий шар в груди. Это радость. Обратите внимание, где, в какой области находится эмоция. Какого она размера. Какого цвета, какой температуры. Какой текстуры. Какой формы.

Для кого-то может быть трудным почувствовать эмоцию телесно. Другие могут не знать, как назвать переживание, какое слово точно его опишет. И в целом, признавать, что боишься руководителя, или злишься на любимого человека, испытываешь раздражение к своему ребенку, завидуешь другу или подруге – бывает неприятно. Многих из нас учили, что не все чувства можно себе позволить. Если у вас в ответ на осознание той или эмоции возникают мысли, что "так нельзя", "я наверное какой-то ... вставьте любое слово... , например "нехороший" человек" – скажите себе, что испытывать любые эмоции – нормально. Я напому, что между переживанием эмоции и действием находится выбор. А выбирать мы может только понимая, что с нами происходит.

Я предлагаю вам каждый день на протяжении этого курса заполнять дневник чувств.

Он фокусирует и структурирует ваше внимание – это поможет вашей самостоятельной работе. Он состоит из пяти колонок: л.. . Этот дневник поможет вам отследить не только свои чувства, но и условия, при которых они возникают. Тогда вы сможете предугадывать свои эмоции, и совсем не вовлекаться, не втягиваться в них. Если вам будет трудно заполнять всю таблицу целиком, попробуйте делать это, начиная со столбцов "чувство", как ощущаете в теле, на что похоже. Делайте это каждый день – здорово помогает выполнять это задание несколько напоминаний в телефоне, с вопросом: что я сейчас чувствую? Когда отвечать на этот вопрос станет легче, можете обращать своё внимание и записывать в дневник условия, предшествующие реакции и мысли. А возможно, вам будет удобно заполнять сразу весь дневник. В выполнении задания вам может помочь шаблон с изображением фигурки человека. На ней можно рисовать ваши чувства и ощущения в теле.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.